

**HUBUNGAN PANJANG TUNGKAI BAWAH DENGAN
KELINCAHAN ATLET PENCAK SILAT DI PADEPOKAN
UNTUNG SURAPATI KARTASURA**



**DISUSUN UNTUK MEMENUHI PERSYARATAN DALAM
MENDAPATKAN GELAR SARJANA FISIOTERAPI**

Diajukan Oleh :

ILHAM SUBAGIYO S

J120130036

PROGRAM STUDI S1 FISIOTERAPI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA

2017

HALAMAN PRASYARAT GELAR

**HUBUNGAN PANJANG TUNGKAI BAWAH DENGAN KELINCAHAN
ATLET PENCAK SILAT DI PADEPOKAN UNTUNG SURAPATI
KARTASURA**

Skripsi Ini Dibuat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Fisioterapi Dalam
Program S1 Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Surakarta

Diajukan Oleh :

Hari : Sabtu

Tanggal : 3 Juni 2017

ILHAM SUBAGIYO S

J120 130 036

**PROGRAM STUDI S1 FISIOTERAPI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

2017

HALAMAN PERSETUJUAN

**HUBUNGAN ANTARA PANJANG TUNGKAI BAWAH DENGAN
KELINCAHAN ATLET PENCAK SILAT DI PADEPOKAN UNTUNG
SURAPATI KARTASURA**

Telah disetujui dosen pembimbing untuk dipertahankan di depan Tim
Penguji Skripsi Program Studi Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Surakarta



Wahyuni, SST.FT., M. Kes

NIK. 808

HALAMAN PENGESAHAN

HUBUNGAN PANJANG TUNGKAI BAWAH DENGAN KELINCAHAN

ATLET PENCAK SILAT DI PADEPOKAN UNTUNG SURAPATI

KARTASURA

Yang telah dipersiapkan dan disusun oleh




ILHAM SUBAGIYO S

J120 130 036

Telah dipertahankan di depan Dewan penguji

Pada tanggal 3 Juni 2017

Dan dinyatakan telah memenuhi syarat

1. Wahyuni, SST.FT., M. Kes ()
2. Totok Budi Santoso, SST. FT., M.PH ()
3. Dwi Rosella Komalasari, S.Fis., M.Fis. DIPL. CIDESCO ()

Surakarta, 3 Juni 2017

Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Surakarta

Dekan



Dr. Mutalazimah, SKM., M.Kes

NIK. 786

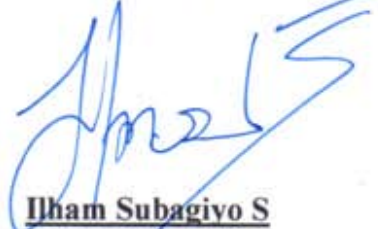
PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan orang lain, kecuali secara tertulis diacu dalam naskah dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Apabila kelak terbukti ada ketidakbenaran dalam pernyataan saya di atas, maka akan saya pertanggungjawabkan sepenuhnya.

Surakarta, Juni 2017

Penulis



Ilham Subagiyo S

J120 130 036

HALAMAN MOTTO

1. JADILAH PRIBADI DIRI SENDIRI DAN TUNJUKAN KEMAMPUAN YANG ENKAU MILIKI TANPA MEMANDANG RENDAH DIRIMU.
2. TIDAK ADA KATA TERSESAT YANG ADA IALAH SEBUAH PENGALAMAN DAN PENGETAHUAN BARU YANG ENKAU DAPATKAN.
3. JELAJAHILAH SETIAP JENGKAL TEMPAT DIBUMI INI, MAKA ENKAU AKAN MENGETI ARTI SEBUAH KEDAMAIAN DAN KETENTRAMAN HIDUP.

HALAMAN PERSEMBAHAN

Skripsi ini dibuat tak lepas dari kegemaran saya terhadap dunia beladiri pencak silat. Sebagaimana Nabi Muhammad SAW yang menjadi panutan umat islam memiliki kehebatan yang luar biasa dalam hal beladiri, mengingat *track record* beliau yang mengagumkan di medan peperangan. Sehingga umat Islam tentu di sunnahkan untuk belajar sistem beladiri, dengan tujuan melindungi diri kita dari kemungkinan-kemungkinan yang terburuk.

Skripsi ini saya persembahkan teruntuk orang tua saya,

Bapak Suraji, S.Sos dan Ibu Ernawati, SH

Adik saya,

Mustofa Aji Kusuma Suraji

sahabat yang sudah bersedia membantu penelitian (Adi Pratama, Imma, Wening, Dini, Savira, Satroda, Abel, dll) hingga penelitian dapat berjalan dengan lancar,

Segenap keluarga ORGANISASI HMP FISIO TERAPI UMS

Segenap keluarga ORGANISASI HIMA KALTENG SOLO RAYA

Segenap keluarga ORGANISASI BEM FIK UMS

Segenap keluarga ORGANISASI IMFI

Yang selalu ada dan menjadi yang terbaik dari yang terbaik sepanjang perjalanan menuju kesuksesan skripsi saya ini.

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah segala puji bagi Allah atas limpahan karunia-Nya yang tiada terbatas. Hanya karena rahmat, taufik serta hidayah-Nya semata penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul ” HUBUNGAN PANJANG TUNGKAI BAWAH DENGAN KELINCAHAN ATLET PENCAK SILAT DI PADEPOKAN UNTUNG SURAPATI KARTASURA”.

Skripsi ini disusun guna memenuhi syarat untuk memenuhi mendapatkan gelar sarjana Fisioterapi. Di Program Studi Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Dalam penyusunan skripsi ini tidak lupa kiranya penulis mengucapkan banyak terima kasih kepada semua pihak:

1. Prof. Bambang Setiaji. Selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Surakarta
2. Dr. Suwaji M.Kes. Selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta
3. Isnaini Herawati SST.Ft, M.Sc. Selaku ka.Progdi Fisioterapi
4. Wahyuni SST.Ft, M.Kes selaku pembimbing dalam penyusunan penelitian, yang telah bersedia meluangkan waktunya dan tenaga, dalam memberikan arahan serta membimbing dengan sabar dalam penyusunan penelitian ini
5. Pelatih di Padepokan pencak silat di Untung Surapati Kartasura
6. Seluruh adek-adek di Padepokan pencak silat di Untung Surapati Kartasura

7. Rekan-rekan mahasiswa Program Studi S1 Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Surakarta angkatan 2013, yang telah memberikan dukungan dan semangat dalam penyusunan penelitian ini

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih kurang dari sempurna, untuk itu penulis mengharapkan saran beserta masukan yang membangun demi sempurnanya skripsi ini.

Akhirnya penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pihak.

Surakarta, Juni 2017

Penulis

ABSTRAK

PROGRAM STUDI SARJANA FISIOTERAPI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
SKRIPSI, 28 APRIL 2017

ILHAM SUBAGIYO S / J120130036

“HUBUNGAN PANJANG TUNGKAI BAWAH DENGAN KELINCAHAN
ATLET PENCAK SILAT DI PADEPOKAN PENCAK SILAT UNTUNG
SUROPATI KARTASURA”

(Dibimbing Oleh: Wahyuni, SSt.FT., M.Kes)

Latar Belakang: Pencak silat adalah salah satu jenis olahraga merupakan khas bangsa Indonesia dengan pencapaian prestasinya. Meskipun atlet pesilat telah mengikuti program latihan yang rutin dari pelatih, faktanya prestasi atlet pencak silat Indonesia di *event* pertandingan tingkat Internasional mengalami naik turun. Hal tersebut mungkin disebabkan oleh faktor fisik yang kurang diperhatikan, salah satunya adalah yang penting yaitu panjang tungkai, ada kemungkinan panjang tungkai mempengaruhi kelincahan dalam bertanding sehingga mempengaruhi terhadap prestasi pesilat tersebut.

Tujuan Penelitian: Untuk mengetahui hubungan antara panjang tungkai bawah dengan kelincahan atlet pencak silat di Padepokan Untung Surapati Kartasura.

Manfaat Penelitian: Dapat mengetahui hubungan antara panjang tungkai bawah dengan kelincahan atlet pencak silat di Padepokan Pencak Silat Untung Suropati Kartasura.

Metode Penelitian: Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Observasional* dengan pendekatan *Cross Sectional*. Teknik pengambilan sampel secara *Purposive Sampling* dengan jumlah *sample* 92 orang. Pengukuran Panjang Tungkai menggunakan meteran dari trochantor sampai ke lantai sedangkan pengukuran kelincahan dengan melakukan lari secepatnya melewati cone yang ada dilintasan yang telah dibuat. Uji Korelasi menggunakan Uji *Pearson* dengan *degree of confident* sebesar 95%.

Hasil Penelitian : Berdasarkan hasil uji *Pearson* diketahui bahwa nilai *p-value* $0,000 < 0,005$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Sehingga dapat diinterpretasikan bahwa ada hubungan antara hubungan antara panjang tungkai bawah dengan kelincahan atlet pencak silat di Padepokan Pencak Silat Untung Suropati Kartasura.

Kesimpulan: Terdapat hubungan antara panjang tungkai bawah dengan kelincahan atlet pencak silat di Padepokan Pencak Silat Untung Suropati Kartasura.

Kata Kunci: Panjang Tungkai, Kelincahan, Pencak Silat.

ABSTRACT

DEPARTEMENT OF PHYSIOTHERAPY
FACULTY OF HEALTH SCIENCE
UNIVERSITY MUHAMMADIYAH OF SURAKARTA
SKRIPSI, 28 APRIL 2017

ILHAM SUBAGIYO S / J120130036

**“THE CORRELATION OF LENGTH OF LOWER LEG WITH
ATHLETE’S AGILITY OF PENCAK SILAT IN PADEPOKAN PENCAC
SILAT UNTUNG SURAPATI KARTASURA”**

(Guided by: Wahyuni, SSt.FT., M.Kes)

Background : Pencak silat is one kind of sport especially in indonesia. Although the athlete of pencak silat had joined the exercise program from the coach, in fase the athlet achievement in international event are up and down. That is caused by physical factor which less of attention one of them is length of leg. There is possibilities that the length of leg influence the agility in fighting. So it also influence to the athlete achievement.

Objective : For knowing the correlation between the length of lower leg to athlete agility of pencak silat in Padepokan Untung Surapati Kartasura.

The Benefit : Being able to know the correlation between the length of lower leg to athlete agility of pencak silat in Padepokan Pencak Silat Untung Surapati Kartasura.

Method : The method which used in this research was observational with cross sectional approach. The sample taking technique by purposive sampling with total of sample are 92 people. To measure the length of lower leg is using meter line from trochanter to the floor while to measure the agility is running as fast as possible pass through the cone which in the way was made. The correlation test using pearson test with degree of confident as 95 %.

Result : Based on pearson test known that $P\text{-Value } 0,000 < 0,005$ so H_0 was rejected and H_a is accepted. So it can be interpreted that there was correlation between the length of lower leg with athlete agility of pencak silat in Padepokan Pencak Silat Untung Surapati Kartasura.

Conclusion : There was correlation between the length of lower leg with athlete agility of pencak silat in Padepokan Pencak Silat Untung Surapati Kartasura.

Keywords : Length limb, Agility, Pencak Silat

DAFTAR ISI

| | Halaman |
|--------------------------------|---------|
| HALAMAN JUDUL..... | i |
| HALAMAN PERSETUJUAN | ii |
| HALAMAN PRASYARAT GELAR | iii |
| HALAMAN PENGESAHAN | iv |
| PERNYATAAN | v |
| HALAMAN MOTTO | vi |
| HALAMAN PERSEMBAHAN..... | vii |
| KATA PENGANTAR..... | viii |
| ABSTRAK | x |
| ABSTRACT | xi |
| DAFTAR ISI..... | xii |
| DAFTAR GAMBAR..... | xv |
| DAFTAR TABEL..... | xvi |
| DAFTAR LAMPIRAN..... | xvii |
| BAB I PENDAHULUAN | |
| A. Latar Belakang Masalah..... | 1 |
| B. Rumusan Masalah..... | 3 |
| C. Tujuan Penelitian..... | 4 |
| Tujuan Umum | 4 |
| Tujuan Khusus | 4 |

| | |
|--|----|
| D. Manfaat Penelitian..... | 4 |
| BAB II TINJAUAN PUSTAKA | |
| A. Kerangka Teori..... | 5 |
| 1. Pencak Silat..... | 5 |
| a. Pengertian Pencak Silat..... | 5 |
| b. Teknik Dasar Pencak Silat..... | 5 |
| 2. Panjang Tungkai..... | 6 |
| a. Definisi Panjang Tungkai..... | 6 |
| b. Pengukuran Panjang Tungkai..... | 8 |
| 3. Kelincahan..... | 8 |
| a. Definisi Kelincahan | 8 |
| b. Komponen yang Berkontribusi Pada Kelincahan | 9 |
| 4. Hubungan antara Panjang Tungkai Bawah dengan Kelincahan Atlet Pencak Silat | 10 |
| B. Kerangka Berfikir..... | 12 |
| C. Kerangka Konsep..... | 13 |
| D. Hipotesa..... | 13 |
| BAB III METODE PENELITIAN | |
| A. Jenis Penelitian..... | 14 |
| B. Waktu dan Tempat Penelitian..... | 14 |
| C. Populasi dan Sampel..... | 15 |
| D. Variabel Penelitian..... | 16 |

| | |
|------------------------------------|----|
| E. Definisi Konseptual..... | 16 |
| F. Definisi Operasional..... | 17 |
| G. Jenis Data | 17 |
| H. Jalannya Penelitian..... | 18 |
| I. Teknik Analisis Data | 20 |
| BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN | |
| A. Gambaran Umum Penelitian | 21 |
| B. Hasil Penelitian | 22 |
| C. Analisa Statistik | 25 |
| D. Pembahasan..... | 28 |
| E. Keterbatasan penelitian | 30 |
| BAB V PENUTUP | |
| A. Kesimpulan | 31 |
| B. Saran | 31 |
| DAFTAR PUSTAKA | |
| LAMPIRAN-LAMPIRAN | |

DAFTAR GAMBAR

| | Halaman |
|--|---------|
| Daftar Gambar 2:1. Skema Kerangka Pikir..... | 11 |
| Daftar Gambar 2:2. Skema Kerangka Konsep..... | 12 |
| Daftar Gambar 3:1. Lintasan Zig Zag <i>runtest</i> | 18 |

DAFTAR TABEL

| | Halaman |
|---|---------|
| Daftar Tabel 3:1. Waktu Penelitian..... | 13 |
| Daftar Tabel 3:2. Definisi Operasional..... | 16 |
| Daftar Tabel 4:1 Distribusi Subjek Penelitian | |
| Berdasarkan Usia | 21 |
| Daftar Tabel 4:2 Distribusi Subjek Penelitian | |
| Berdasarkan Berat Badan | 21 |
| Daftar Tabel 4:3 Distibusi Subjek Penelitian | |
| Berdasarkan Tinggi Badan | 22 |
| Daftar Tabel 4:4 Distribusi Subjek Penelitian | |
| Berdasarkan Panjang Tungkai..... | 23 |
| Daftar Tabel 4:5 Distribusi Subjek Penelitian | |
| Berdasarkan Kelincahan | 23 |
| Daftar Tabel 4:6 Uji Normalitas..... | 25 |
| Daftar Tabel 4:7 Uji Linearitas | 25 |
| Daftar Tabel 4:8 Uji Hubungan | 26 |

LAMPIRAN-LAMPIRAN

Lampiran 1 : Questioner

Lampiran 2 : *Informed Consent*

Lampiran 3 : Surat Persetujuan Pengukur

Lampiran 4 : Tabel Pengukuran

Lampiran 5 : Hasil Statistik

Lampiran 6 : Dokumentasi